	ずはモール	09/01 ~	09/08	スケジュール			2025/10/29
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	*	<b>金</b>	±	E	月
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Hip & Leg ¥	Basic 🔰		Basic 🔰	Waist 🔰	Basic 🔰	
	Alisa.K	Shio.K		Madoka.T	Alisa.K	Shio.K	
	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	12.00	12.50		12.00	12.00	12.50 15.50	
	Basic 🔰	Waist 🔰		Hip & Leg 🔰	Basic 🔰	Waist 🔰	
	Alisa.K	ayu.Y		Shio.K	Madoka.T	Alisa.K	
	13:30 ~ 14:30	,		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Shape up waist			Basic 🔰	Stretch & Conditioning	Basic 📭	
	ayu.Y			Shio.K	Alisa.K	Alisa.K	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic 🔰	Hip & Leg ¥	
					Madoka.T	Shio.K	
					17:30 ~ 18:30		
					Hip & Leg ¥		
					Alisa.K		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Back & Arm	Basic 🔰	Waist 🔰	Back & Arm			
	ayu.Y	Shio.K	Alisa.K	ayu.Y			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic 🔰	Stretch & Conditioning	Hip & Leg 🔰	Basic 🔰			
	Madoka.T	Alisa.K	Alisa.K	Madoka.T			
		21:00 ~ 22:00					
	Waist 🔰	Hip & Leg ♥	Basic 🔰	Shape up waist			
close	ayu.Y	Alisa.K	Madoka.T	ayu.Y			close

	まモール	09/09 ~	09/16	スケジュール			2025/10/29 更新	
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16	
火	水	*	金	±	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic 🔰	Waist 🔰		Basic 🔰	Hip & Leg 🔰	Basic 🔰		Waist 🔰	
Alisa.K	Alisa.K		Shio.K	Alisa.K	Madoka.T		Alisa.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Stretch & Conditioning	Basic 🔰		Hip & Leg ♥	Basic 🔰	Stretch & Conditioning		Basic 🔰	
ayu.Y	Madoka.T		Shio.K	Madoka.T	Alisa.K		Shio.K	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg ⊌			Basic 🔰	Hip & Leg 🔰	Basic 🔰		Stretch & Conditioning	
Alisa.K			Madoka.T	Shio.K	Madoka.T		Alisa.K	
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
				Basic 🔰	Waist 🔰			
				Madoka.T	Alisa.K			
				17:30 ~ 18:30				
				Waist 🔰				
				Alisa.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Basic 🔰	Back & Arm	Basic 🔰	Stretch & Conditioning				Hip & Leg ₩	
Madoka.T	ayu.Y	Shio.K	ayu.Y				Shio.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Hip & Leg 🔰	Waist 🔰	Basic 🔰				Basic 🔰	
ayu.Y	Shio.K	ayu.Y	Madoka.T				ayu.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Basic 🔰	Hip & Leg ¥	Waist 🔰				Back & Arm	
ayu.Y	ayu.Y	Shio.K	ayu.Y			close	ayu.Y	

 <sup>・</sup> 体験可能レッスン・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。・レッスへ開始時刻時間前を切ってのキャンセルは時間分キッンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

	:モール 【	09/17 ~	09/24	スケジュール			2025/10/29 更新	
09/17	09/17 09/18		09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
水	木	金	±	ш	月	火	水	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Stretch & Conditioning 🔰		Hip & Leg ⊌	Basic 🔰	Back & Arm		Basic 🔰	Hip & Leg ¥	
Alisa.K		Alisa.K	Madoka.T	未確定		Shio.K	Shio.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist <b></b> ✓		Basic 🔰	Hip & Leg ¥	Basic 🔰		Stretch & Conditioning	Basic 🔰	
ayu.Y		Shio.K	Shio.K	未確定		ayu.Y	Madoka.T	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Waist 🔰	Basic 🔰	Hip & Leg ♥		Back & Arm <b></b> ✓		
		Alisa.K	Madoka.T	Shio.K		ayu.Y		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00		
			Hip & Leg ♥	Basic 🔰		Basic 🔰		
			Shio.K	Shio.K		Shio.K		
			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
			Basic 🔰			Shape up waist		
			Madoka.T			ayu.Y		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
Basic 🔰	Hip & Leg ₩	Basic 🔰					Back & Arm	
Madoka.T	Shio.K	Madoka.T					ayu.Y	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Waist 🔰 Basic 🔰		Hip & Leg ♥					Basic 🔰	
Alisa.K Shio.K		Shio.K					ayu.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Basic 🔰	Waist 🔰	Basic 🔰					Hip & Leg ¥	
Madoka.T	Alisa.K	Madoka.T			close		Alisa.K	

					ľ	09/2	25	~	9/3	0	]	スケジュール			2025/10/29	更新
	09/25		09/26			09/27			09/28		09/29	09/3	0			
	*		金		±		田			月	火					
			10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30		10:30 ~	11:30		
			Shap	pe up	waist	Stretch &		tioning 🔰	Bac	k & Arr	n 🔰		Basic	¥		
				ayu.Y			Alisa.K			ayu.Y			Madol	a.T		
			12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		12:00 ~	13:00		
			E	Basic I		Hip & Leg 🔰		Basic 🔰		•		Back & Arm 🔰				
				Shio.K		Alisa.K		Madoka.T		т		ayu.Y				
			13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		13:30 ~	14:30		
			Hip	o & Leg	¥	Basic 🔰			Back & Arm 🔰				Basic 🔰			
				Shio.K		N	ladoka.	т		ayu.Y			ayu.	Y		
						15:00	~	16:00	16:30	~	17:30					
						V	Vaist		E	Basic 🛚						
						Alisa.K		Madoka.T		т						
						17:30	~	18:30								
						Е	lasic									
						N	ladoka.	т								
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00								18:00 ~	19:00		
В	asic 🔰		V	<b>Vaist</b>									Hip & Lo	eg 🔰		
	Shio.K			ayu.Y									Alisa	.ĸ		
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30								19:30 ~	20:30		
Stretch &		oning 🔰	Bac	k & Arı	m 🔰								Basic	¥		
	Alisa.K			ayu.Y									Madol	a.T		
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00								21:00 ~	22:00		
v	Vaist 🔰		E	Basic I									Waist	<b>¥</b>		
	Alisa.K			Madoka	т.							close	Alisa	.K		

Alisa.N madoka.1 リー・ 体験可能レッスン・クラスの極期がよびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
・レッスン、開始時刻、1時間前を切ってのキャンセルは時間外チャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。